

**Ежедневное меню на
 9 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	21,31	0,07	0,03	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,10	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,05	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,65	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	420	24,45	20,75	55,39	447,10	0,3	0,71	8,78	348,39	4,19
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	36,56	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,70	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	62,57	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	303,58	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	28,636	22,067	124,108	716,64	0,296	0,339	20,065	186,395	7,133
Полдник											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	85,06	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	193,54	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	257	10,603	6,895	57,364	278,60	0,135	0,082	0,631	250,45	1,557
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	152,78	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	97,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	438	12,593	5,686	66,706	325,19	0,294	0,713	10,775	46,238	4,514
	Итого за день:	1 924	76,642	55,425	312,118	1 800,02	1,043	1,871	44,751	848,573	19,464